FITNESS PRO. ALINCO

マッスルスライダー146

EXG146

取 扱 説 明 書

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称
部材及び付属品
表示メーターの機能

組立手順

運動方法について
故障かな？と思う前に

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、マッスルスライダー146「EXG146」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・スライド部の連続可動回数は、最大200回までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のフィットネス機器です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
   次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください。
   ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 本機のスライド部の連続可動回数は、最大200回までとしてください。
7. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルト等の締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」「ご使用中」及び「折り畳み時」「保管時・移動」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護する付属のマットをご使用ください。
3. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
2. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
3. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。

2. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。
3. 乗降する際及び使用中、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
4. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
5. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
6. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
7. 安全のため、使用中以外でも機器の駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児等取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分注意してください。
8. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
9. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、関節、筋肉等の痛み、骨折、その他心身の異常）
10. **ご使用中は必ず、ハンドルを握ってご使用ください。**
11. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
12. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
13. 各部を操作する時には、手指を挟まないように注意してください。
14. 事故・破損の原因となりますので、メーターや本体に身体を寄りかけたり、腰をかけたりしないでください。
15. 本機をご使用の方に対して、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼っています。警告ラベルをはがしたり傷つけたりしないでください。
16. 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、メーターや本体カバー内などを分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。
17. 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤動作をしないように十分注意してください。誤った操作は事故の原因となります。

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中、保管時及び機器の移動の際にも必ず床面を保護する付属のマットをご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515)までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

⚠ 注　意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

本 体

表示メーター
メーターステイ
ハンドル
固定用ノブ
1
本体フレーム
フロントポスト
フロントレッグ
本体スライダー
膝置きパッド
保護マット
リアレッグ

付属品

1 ハンドル固定用ボルト ×2個
（ハンドルに仮止めされています。）

付属工具 ×1種

単4乾電池 ×1本

※本製品に最初から付いている電池は、テスト用の電池ですので残量がわずかしかありません。ご使用前に新しい電池をご購入ください。

●サイズ（組立状態）

W375×D980×H790（mm）
角度最大時

●重量

約6.0kg

表示メーターの機能

この表示メーターは回数・累積回数・カロリー・時間を選択式で表示できます。

オートスタート 運動を始めると自動的に表示を開始します。

オートパワーオフ 運動を中止してから数分後に自動的に表示が消えます。（電池の消耗を防ぎます。）

■表示部:左上 **STOP** 運動を停止するとメーター左上に【STOP】が表示され、運動を再開すると自動で消えます。

■表示部:上段 **回 数** 回
運動の回数を表示します。

■表示部:下段（モードボタンで切替表示します。）

① **累積回数** 回
今までの運動回数を累積表示します。

② **カロリー** kcal
運動による消費カロリーの目安を表示します。
注意:同じ運動をしても個人差（体格・体質）によって消費するカロリーは違います。
表示されるカロリーはあくまでも一般的な目安としてください。

③ **時 間** 分:秒
運動の経過時間を表示します。

④ **スキャン**
表示（①累積回数・②カロリー・③時間）を数秒ごとに自動切替します。

■モードボタン

短く押す 下段に表示される項目を切替えます。
表示される項目に◀▶が点灯します。

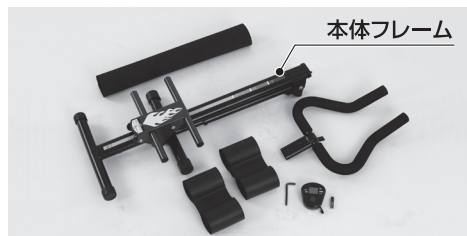
長く押す 3秒以上長く押すとすべての数値がオールリセットされます。

● メーター表示が薄くなってきた場合は電池の容量不足ですので新しい電池と交換してください。

※累積回数はリセットされません。累積回数を「0」に戻すには、電池を入れ直してください。

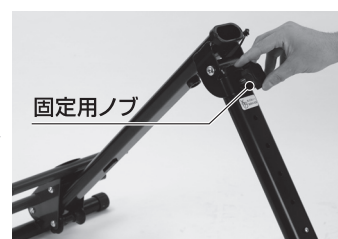
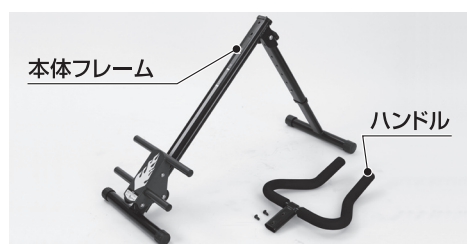
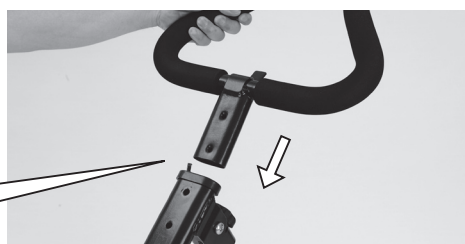
組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。
（付属の工具は本書と共に保管しておいてください。）

1 本体フレームに仮止めしている固定用ノブを外します

2 本体フレームを開き、固定用ノブで本体を固定します

フロントレッグ側サイドキャップを回転させることによって、本体ががたつかないように調整できます。

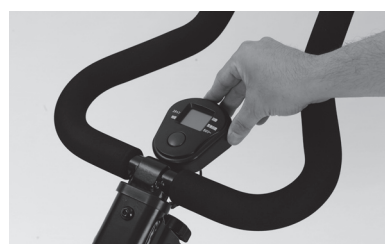
サイドキャップの断面図

⚠ 注意　本体を開く際は、手や指を挟まないよう注意してください。

3 本体フレームにハンドルを差し込みます

本体フレームにハンドルを差し込みます。

4 ハンドル固定用ボルトで本体フレームにハンドルを固定します

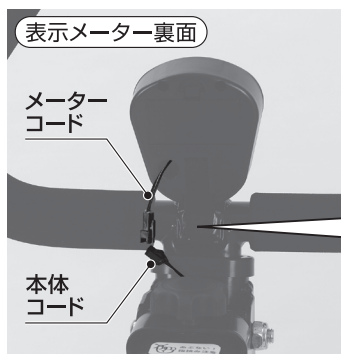
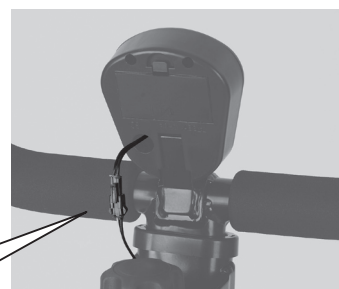
ハンドルを差し込んだら、付属の工具を使い、1（ハンドル固定用ボルト2個）でしっかり固定します。

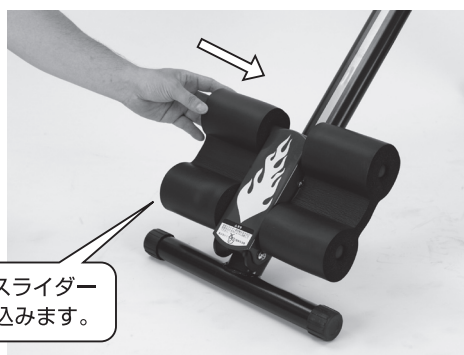
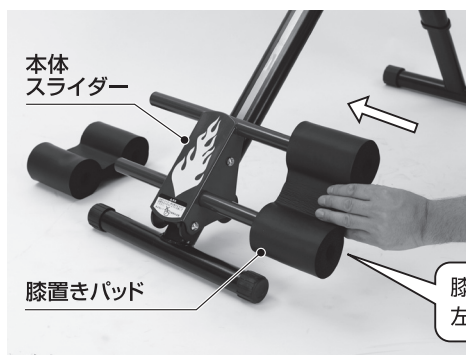
5 メーターステイに表示メーターを差し込みます

表示メーター裏面

本体フレーム上部のメーターステイに表示メーターを差し込みます。

組立手順

組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

6 メーターコードと本体コードを接続します

メーターコードを本体コードと接続してください。

カチッと音がするまで差し込んでください。

7 本体スライダーに膝置きパッドを取り付けます

8 乾電池を入れて組み立て終了です

⚠注 意　電池の向きを間違わないよう注意してください。

この表示メーターは、単4乾電池1本を使用します。

注）電池の極性（+・−）を正しく入れてください。
間違えると機械が故障する恐れがあります。

※本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかしかありません。ご使用前には新しい電池に交換してください。

9 折り畳み方法

本体を固定している固定用ノブを外し、本体を折り畳んでください。固定用ノブは、失わないよう、再度本体フレームに仮止めします。

⚠注 意　折り畳みの際は、手や指を挟まないよう注意してください。

運動方法について

①両膝を左右の膝置きパッドに乗せてください。

②両手でハンドル上部を持ち、両肘はハンドル下部に置いて上半身をしっかり固定します。

③出来るだけ上半身の力を抜いて、息を吐きながら両膝(膝置きパッド)をしっかり上に引き上げ、胸に近づくようにスライドさせます。その後、ゆっくりと下(元の位置)にスライドさせます。

④この運動をゆっくり繰り返してください。

⚠警告 膝置きパッドの上に立つなど、本来の運動姿勢以外でのご使用はしないでください。

【トレーニングの目安】

運動に慣れるまで、1日2～3セット(1セット:15～20回)を目安にトレーニングを行いましょう。

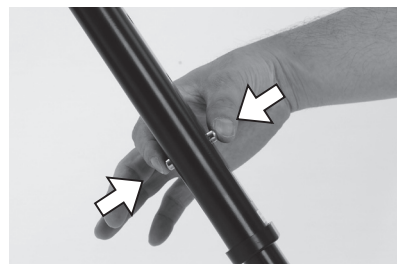
※運動に慣れてきたら、少しずつセット数や回数を増やしてください。

【ワンポイントアドバイス】

運動に慣れてきたら、最上部で5秒程度、姿勢を保持してください。

【傾斜角度の調節について】

傾斜角度の調節は、フロントポストにある突起を両サイドから押さえながらスライドさせ調節してください。

⚠注意 フロントポストとフロントレッグをスライドさせる際は、手や指を挟まないよう注意してください。

故障かな?と思う前に

下記の項目を一度チェックしてください。

症状	チェック箇所
●メーターが作動しない ・全ての項目が「888」と出る。 ・異常な数値が出る。 (「EE」など)	○ 乾電池の ＋ － をご確認ください。 ○ 組立手順6のコード接続部をもう一度ご確認ください。 ○ メーターの乾電池1本を抜き、しばらくたってから入れ直してください。
●メーターの表示がでない	○ メーターの乾電池1本を新しい乾電池と交換してください。
●駆動部から異常な音がする	○ ご使用により、駆動部から異常な音が発生する場合には、各駆動部に機械油を注入してください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　サービスセンター　0120-30-4515
(AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く)まで

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1．通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは当社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。

a．説明以外の誤操作、取扱上の不注意
b．天災、火災、地震等による故障
c．砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
d．お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
e．保存上の不備
f．当社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
g．本製品本来の使用目的以外の使用
h．日本国外でのご使用の場合
i．本保証書の添付のない場合

2．保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3．修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4．無償保証期間はご購入日から1年間です。
5．保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6．本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7．本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　　）ー

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

修理・アフターサービスのご案内

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社サービスセンターまでお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社サービスセンターまでお問合せください。

ALINCO アルインコ株式会社
サービスセンター

フリーダイヤル 0120ー30ー4515
（AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）
上記以外受付FAX:072ー678ー6410